

康奈尔医学院四校联合学生学者联合会

新生手册

2013初版

编委

穆晓婧 陈悦丹 林侃 邓攀 韩丹 冉雷丽 陆宇衡 石玮

目录

序言

康奈尔医学院四校联合中国学生学者联合会欢迎各位新同学的到来！

康奈尔医学院四校联合中国学生学者联合会（简称四校联合 CSSA）由康奈尔医学院(Weill Cornell Medical College)，斯隆-凯特琳癌症研究中(Memorial Sloan-Kettering Cancer Center),洛克菲勒大学(the Rockefeller University)和特殊外科医院(Hospital for Special Surgery)的学生学者联合组成。四校地处纽约曼哈顿上东区，周围环境安全，交通便利。在接下来的几年中，你们将在这个世界上最传奇最具活力的城市中学习、生活。举世闻名的大都会博物馆、林肯中心、联合国都近在咫尺；上东区不再只是美剧里的名词，而是你每天工作生活的地方；四校也将为你提供世界上最顶级的医学研究生教育。相信在憧憬即将开始的崭新生活的同时，你的心中也一定有所不安吧。的确，对于多数同学来说，第一次万里迢迢在一个陌生的国度独立开始自己的生活并不是一件容易的事情。但是没关系，曾经同样提着大包小包怀着忐忑心情来到纽约的我们，完全能够体会你们的心情。四校联合 CSSA 自成立以来就以服务四校的中国学生学者为目的，尽力帮助大家在更好的适应在纽约的学习工作、享受纽约的生活，这本新生手册的编写也体现了我们一贯坚持的原则。

2013 年春，Vice President 陈悦丹同学提议撰写一本针对我们四校自己的新生手册，这个想法得到了主席团全体成员的一致认可。之后在穆晓婧和陈悦丹两位主编的带领下，大家分章搜集资料，其间数易其稿。2013 年 7 月初版新生手册终于定稿。在这本小册子里，你将能找到针对从接受 offer 开始，到确定行程，准备离家，直到平稳过渡到新环境中每一步的具体建议。除此之外，你甚至还可以找到对校园生活的介绍，包括各个 program 课程编排，以及生活百科。在手册的最后，我们附上了全体四校联合 CSSA 主席团成员的联系方式和我们的官方网站。我们特别希望这一本小册子能够常伴你左右，成为同学们今后生活中“居家必备”的百科全书。在此，我们感谢所有参与编写这本册子的热心的同学；鉴于我们的经验有限，如有不足，恳请大家指出，以便我们再版时能够加以更正，弥补缺憾。

我们衷心地希望，每一位新同学都能从这本手册中受益。也许其中的某些章节你现在还觉得比较遥远或陌生。但在不远的将来，当你突然遇到某些问题，愁眉不展的时候，也许这本小册子能够解决你的不时之需。最后，希望大家在这异国他乡能够感受到家的温暖。再次欢迎大家，我们期待你的加入，成为这个充满活力的大家庭中的一员！

第零章行前准备

首先欢迎加入纽约客行列！ 在经历了劳心费神的申请，忐忑的等待，以及紧张的面试环节之后，终于拿到了这来之不易的 offer。 欣喜之余，是不是也对这即将到来的新生活充满了疑惑和不安呢？如何体检打疫苗，住宿问题如何解决，美帝生活会不会习惯？针对这些问题，本章介绍大家来 NYC 之前需要办理的一些手续。

1.CSSA 网站

http://cornellmedalliedcssa.org/

CSSA 会定期在网站上面发布一些近期活动的通知，过往活动“内幕”，学习和生活的小贴士等等。目前网站还是建立初期，希望它可以成为大家除了微博人人豆瓣 facebook 之后的又一常去站点！

2.疫苗体检

注射疫苗和出国前体检也是每年新生出国前准备的重要事件之一。两者都可以去每个城市的国际旅行卫生保健中心。体检原则上是出关时候要求的，虽然近几年基本没有留学生出关时被检查过，但建议大家还是去该中心做一个体检，体检完成后拿到一本《健康检查证明书》，出关时随身携带。另外，注射相关疫苗也是必须的，建议在出国前前往当地的国际旅行卫生保健中心注射，如果此前包括小时候有注射疫苗的记录，也可以拿到该中心由医生核实之后填学校疫苗表格。其中MMR是必须的。MMR一般需要注射两次，间隔一个月，所以大家需要提前做好安排，如果没有来得及注射或者第二次尚未注射，也可到学校之后去学生健康中心（SHS）补齐，其他疫苗也可以到校后补齐。注射完成后，会拿到该中心的《疫苗接种或预防措施国际证书》。此外，还需同时将学校寄出的疫苗和体检表格交由中心的医生帮你签字盖章。

疫苗和体检表格及填写说明都在你收到的 offer package 里面，需要在截止日期之前邮寄或者传真到学校。

国外医疗条件很好，但是流程和国内相差较大，且费用昂贵，虽然学校给的医疗保险能够报销绝大部分，但是就医依然是不太方便，总之出门前做一个全面体检是很有必要的。更为重要的是牙齿健康，国外牙医费用极为昂贵，且学校保险不包。所以如有有需要补牙或者拔牙（尤其智齿），尽量在国内检查治疗。

3.机票预订

单程机票，尤其在留学赴美高峰时期，是比较昂贵的。国内有不少机票代理可以咨询一下。如果想要自行购买的话，几个提供廉价机票的网站可以参考，分别是：studentuniverse，onetravel，cheap flights。不过有时候航空公司官网可能会有意外廉价机票，United 的航班一般是比较贵的，不过是星空联盟（涵盖多个大型航空公司，包括中国国航）成员，所以在申请了 mileage member 之后考虑到积攒里程的话，也是可以考虑的对象。另外 Delta Airline，America Airline，Continental Airline 都是可以考虑的不错的美国大型航空公司。

美国国土安全部的规定要求所有首次赴美留学的学生只能比 I-20 表上注明的开学日期提前 30 天或更少天数入境美国。在制定赴美旅行计划时要充分考虑这个时间规定。

4. 文件准备

如果你在申请的时候寄给学校的成绩单不包含最后一个学期的成成绩，那么在开学之后，你还需要提交一份包含最后一个学期成绩的完整成绩单，及学位证复印件。

除此之外，备用的1-2份成绩单，护照及签证照片，护照复印件，I-20复印件都可适当准备，以备不时之需。

5.签证申请

签证是入关的至关重要文书证明，就像是合法进入美国的门票一样。根据中美协定，F1签证有效期是一年。签证有效期可以这样解释，一旦你持有合法签证入境美国，如果不再出境，那么不管你在美国待多久都不需要再续签。但如果你出境并且想要再次入境，那么就必须保证签证在有效期之内，否则就要续签。

签证顺利与否有时候靠运气，但不必过于紧张，多去各大论坛（如寄托、太傻、一亩三分地等）签证版浏览，参考最新的签经，准备好所有材料，一般情况下是没有太大问题的，如果不幸被check，也只不过是等待时间的问题，拒签的可能性不大。考虑到5-8月份是签证的高峰，提醒各位提前做好准备。避免预约时间过晚耽误行程，美国驻华大使馆建议在学习项目开始前两个月进行面签。

签证流程：

http://www.ustraveldocs.com/cn_zh/cn-niv-visaapply.asp

美国驻华北京大使馆对F1签证材料的要求
http://chinese.usembassy-china.org.cn/niv_student.html

6.宿舍介绍

由于学校地处曼哈顿Upper-east，房源紧张且昂贵。但学校又希望学生住在附近的地方，方便安排实验和生活，所以Weill Cornell这边是学校负责提供dorm，除非学生表示不愿意住校，校方都会在根据学生住房意愿的情况下，结合房源现状给予安排。

Weill Cornell的宿舍有两栋，分别是Olin Housing和Lasdon Housing。

Olin单人单间bedroom，两间房公用一个卫生间，一层楼公用一个厨房，很多summer rotation的学生可能会被分配到Olin，但由于做饭实在不方便，很多学生summer结束之后会申请别的housing。

Lasdon有3-share，2-share， studio三种户型。房价含水电费，可登陆学校网络。3-share和2-share 的每个房间大小不一，但是价格一样，价格随楼层上涨，包含水电费。共用厨房和卫生间（厨房较大，方便喜欢做饭的学生），房间内均铺地毯，家具齐备（书桌，橱子，柜子，Extra long twin size床和床垫）。一楼设有laundry，二楼有健身房。不允许吸烟，也不允许养宠物。

具体信息可参见学校网站：http://weill.cornell.edu/housing/building/

除此之外，Sloan-Kettering的学生Housing也是可以申请的，sloan housing有2-share，1-bed，studio三种户型，房价没有楼层区分，但电费自负。房间较大，厨房较小，普遍木地板，地下laundry，没有健身房，对于宠物没有限制条件。

学校一般会在学生来校之前发放housing调差问卷，请一定仔细填写，虽然很多时候愿望并不一定能够实现，但是想要来之后再换房难度更大。总体来说，房价大概在800-1200左右，相对整个上东区情况来说，已经是相当丰厚的待遇了。

第一章作别故土

1. 通关文牒

清单：

贴有有效签证的护照，I-20（注意在日后回国或者出境的时候记得要在出发前去graduate school office签字，入关时候可能会检查），录取信

2.资金携带

学校会每两个星期发放扣除房租的半个月工资， 因此大概根据个人情况适当携带生活费，购置床上用品，厨具和食物就差不多够了。美国海关规定一次不能携带超过1万美金的现金。

3. 收拾行李

1）航空公司行李限制

各个航空公司对旅客能携带物品的重量限制不尽相同。在买箱包时需查询清楚。推荐直接咨询航空公司，尤其是涉及到在日本、韩国和加拿大转机的童鞋。对箱包要求的一般是两方面，一方面是重量上的要求，一方面是尺寸上的要求，这里的箱包包括托运的行李，随身的拉杆箱，和随身的包包。

一般来说，美国几大航空公司到中国的直航，行李规定是1个免费托运行李重量不超过23公斤（少数航公公司为32公斤），长宽高之和不超过158cm；第二件托运行李会收取一部分费用。另外，旅客可随身携带一个长宽高之和不超过114cm的登机箱，和一个随身包（背包或挎包）。国航和一些其他中国航空公司，允许免费托运两件行李。

特别提醒大家在坐飞机时，贵重的物品，比如电脑、证件、重要资料等千万要随身携带，放在登机箱或者背包里随身带着，不要放在托运箱里。如果电脑里有重要信息或资料料的话，一定要在出发前进行备份，以免电脑丢失造成不必要麻烦!

2）整理行李

受行李箱尺寸和行李重量的限制，携带大量行李是不可能的，所以基本原则是只带最必要的，最不可替代的。因此首先建议大家准备行李应避免大量携带日常生活用品，因为来了之后再购买也很方便，也不是很贵，这样可以节省空间和重量放更重要的物品。

书籍文具：

其次不要带很多书，因为书往往是最重的物品。工具书可以适当带一些，如果真的想带太多书，也可以通过便宜的海运邮寄过来，大概要一两个月，空运价格很高。国内各种电子书的资源还是很丰富的，所以带电子书比较划算。也可以过来之后在Amazon上购买二手书。不过美国的文具相比国内要贵些，如果方便可携带部分文具。

药品：

刚来美国，由于水土不服造成的肠胃病，或者天气变化造成的感冒是很常见的。但由于美国看医生需要提前预约且价格昂贵，而且医生开药是有很严格规定，所以备用一些简单的药品会方便很多。抗生素类药物和强效止痛药在果果属于处方药物，很难拿到，如果有需要不妨从国内带一些过来。比如感冒药像板蓝根，消炎药如罗红霉素，阿莫西林，下火的如牛黄解毒丸，肠胃药如山楂丸，藿香正气水，红霉素眼膏，金嗓子喉宝，云南白药气雾剂，烫伤膏等。

衣服鞋袜：

美国经常衣服打折，品牌服装价格比国内便宜很多。纽约郊区的名品打折村Woodbury（有专车可去，10月份CSSA也会组织大家一起前去），市区Macys,SoHo地带买衣服都非常方便。冬天需要穿羽绒衣，可以带一件，这边也可以买到又便宜又好的的。正装可以带一两套合身的，主要是在参加presentation, career fair以及面试的时候会要用到。美国的衣服大都比较正式成熟，花样较少，甚至同一个牌子国内的衣服都比美国的好看得多（比如UNIQLO）这个问题男生不需要担心，而喜欢萌系尤其日韩服装的女生就比较容易失望了，如果碰巧你还体型较小，那买到合适衣服的概率大概会减小一半，所以不妨从国内多带一些。

美国夏天的女式鞋子，多以高跟鞋和穿鞋为主，也不如国内样式吸引人。真心忠告非熟女系的女生多带几双鞋子过来。

床上用品：

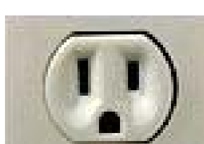
Sloan House床都是是Full Size ，Lasdon 为 Extra long Twin size或者Full size. 床上用品在china town 和 flushing 均能买到，但是考虑到刚到纽约需要准备的东西较多，我们也只能公交车搬运，所以有能力的话不妨从国内先带来一套。

*Tips:*美国床的尺寸：

床垫尺寸（宽x长）	英寸	厘米
Twin Size	39" x 75"	99 x 191 cm
Twin XL	39" x 80"	99 x203 cm
Full Size	54" x 75"	137 x 191 cm
Queen Size	60" x 80"	152 x 203 cm
King Size	78" x 80"	198 x 203 cm
California King	72" x 84"	183 x 213 cm

眼镜：近视的同学可以考虑带1-2副眼镜过来。如果常戴隐形眼镜的也可以多准备一些。这边配眼镜需要重新验光，费用大概在50-100美元之间，请自行斟酌花费。戴度数的墨镜在美国也需要重新验光并且通常价格略高，有需要的可以从国内携带。普通墨镜价格不高。

电器：如果你要带电器（如电脑）过来，电源转换插头最为重要。国内的电源插口特别是国内的三相插座是苏联标准，菱形的，而欧美以及日本等国家的是两条纵向平行线加一个圆孔(见下图)。所以需要一个转换插座，美国这边转换插头比较难买，建议从国内带２个左右过来。



美国的电压是110V，国内是220V。使用电器前请仔细查看电源适配器上的规格，比如：一般笔记本电脑的电源适配器上都会标注输入电压为100-240V范围，这样的电器在美国就可以自由使用，否则电器可能会不正常工作。因此大家可以考虑来之后再入手一些小型的电器，比如吹风机，剃须刀等，价格并不昂贵。如果有特殊需要可以在国内购买适当规格的变压器，要买110V输入转220V输出的。但要注意一下。变压器也有功率范围限制，但变压器往往很重，所以不特殊情况，不建议携带。

中国特色小礼物：不管在何种国度和文化下，一些有自己文化特色的小礼物永远是很受欢迎的。一个小小的中国结，一个精美的景泰蓝，一套也许在中国看来很俗气的礼物往往会给你带来意外的惊喜。 在学校主办活动或出席正式社交场合中，一两件漂亮的中国特色饰品往往会给人留下深刻印象。在挑选礼物时，一定要加入自己的审美美和个性，切不要千篇一律。礼品不需要太贵重（太贵重的别人也不一定敢收）。

4. 旅途须知

出国旅行与国内旅行相比，多了出关入关两项。出关要比平时坐飞机更早到机场，尤其是在8月高峰期。建议提前三个小时以上到达机场，如果遇到行李不合格等情况，也有足够时间重新整理。美国海境入关的手续也会花费一些时间，因此买机票时要预留充足的时间转机（如果在美国境内有一次转机的话），一般留三个小时左右比较好。

在进入入美国前，机上服务人员会给你一份I-94（入境/出境记录）表格和一份海关申报表格，两个表格在入关前需要填好。I-94表原则上要求不能有任何涂改痕迹，但若有一般不会影响入境，但可能在以后办理驾照类似photo ID的时候会有影响。在飞机上填错或者弄脏弄乱可以找空乘人员索要，或者到了关口也能拿到空白的。

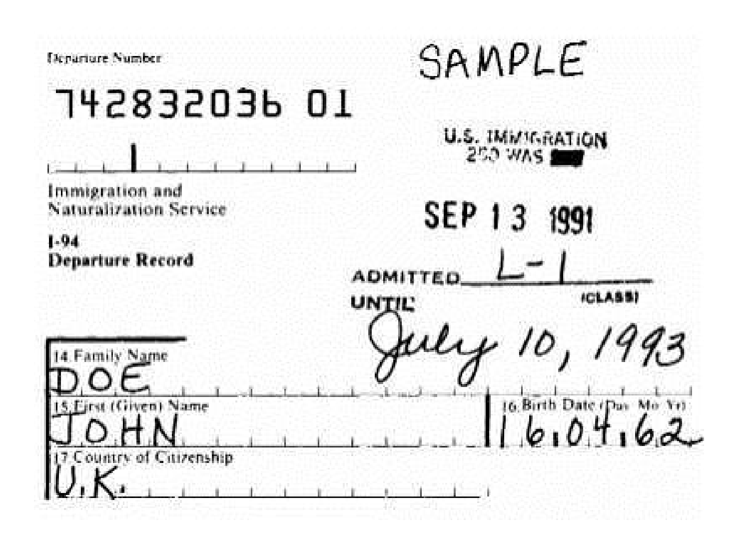
1）I-94 填写说明

I-94表格是美国移民局出入境管理的记录。I-94表格分成两部分，通过海关时，出入境管理人员会把卡片收走其中一部分，另一部分会和你的护照贴在一起。这张小白卡和你的护照非常重要，绝对不要遗失，随时把它们和未过期的I-20证件放在一起，妥善保存。 I-94表格在左上角的数字，是移民局用以了解你在美国的所在，包括入境、出境及许可的数字，可让你在美国合法读书，或是暂时在美合法工作。

Tips：*I-94*表格的填写要求

一般F/J签证，I-94入境章上会由移民官标注签证类型“F（或者J）”以及有效期。有效期标注为“D/S”， 意思是during status， 只要I-20有效I-94就一同有效。请清楚地以英文大写填妥I-94表格。

I-94表格需要填写的内容包括：姓，名，出生日期，国籍，性别，护照号码，航空公司和航班号，居住权国家，登机城市，签证签发城市，签证签发日期，在美期间地址。



Departure Number

742832036 01

Immigration and Naturalization Service

I-94

Departure Record

SAMPLE

U.S. IMMIGRATION

250 WAS [redacted]

SEP 13 1991

ADMITTED L-1

(CLASS)

UNTIL July 10, 1993

14. Family Name: DOE

15. First (Given) Name: JOHN

16. Birth Date (Day Mo Yr): 16.04.62

17. Country of Citizenship: U.K.

2）海关申报表格

在入境美国的第一站要物品申报。行李会被抽查，一般不携带违禁品都没事。肉类是重点检查的违禁物品，如果被查到有可能会被罚款，并且留档案，成为每次出入海关必查对象（但干肉和真空包装的一般没有问题）。海关申报表要如实填写。需要填写是否携带了超过$10,000现金。超过部分会需要额外备案。下图为样本。

DEPARTMENT OF THE TREASURY
UNITED STATES CUSTOMS SERVICE

Customs Declaration
19 CFR 122.27, 148.12, 148.13, 148.110,148.11 — FORM APPROVED OMB NO. 1515-0041

Each arriving traveler or responsible family member must provide the following information (only ONE written declaration per family is required):

1. Family Name
   First (Given) Middle
2. Birth date Day Month Year
3. Number of Family members traveling with you
4. (a) U.S. Street Address (hotel name/destination)
   (b) City (c) State
5. Passport issued by (country)
6. Passport number
7. Country of Residence
8. Countries visited on this trip prior to U.S. arrival
9. Airline/Flight No. or Vessel Name
10. The primary purpose of this trip is business: Yes No
11. I am (We are) bringing
    (a) fruits, plants, food, insects: Yes No
    (b) meats, animals, animal/wildlife products: Yes No
    (c) disease agents, cell cultures, snails: Yes No
    (d) soil or have been on a farm/ranch/pasture: Yes No
12. I have (We have) been in close proximity of (such as touching or handling) livestock: Yes No
13. I am (We are) carrying currency or monetary instruments over $10,000 U.S. or foreign equivalent: Yes No
    (see definition of monetary instruments on reverse)
14. I have (We have) commercial merchandise: Yes No
    (articles for sale, samples used for soliciting orders, or goods that are not considered personal effects)
15. Residents — the total value of all goods, including commercial merchandise I/we have purchased or acquired abroad, (including gifts for someone else, but not items mailed to the U.S.) and am/are bringing to the U.S. is: $
    Visitors — the total value of all articles that will remain in the U.S., including commercial merchandise is: $

Read the instructions on the back of this form. Space is provided to list all the items you must declare.

I HAVE READ THE IMPORTANT INFORMATION ON THE REVERSE SIDE OF THIS FORM AND HAVE MADE A TRUTHFUL DECLARATION.

X
(Signature) Date (day/month/year)

For Official Use Only

Customs Form 6059B (04/02)

Sample

3）转机

从中国来纽约有时要转一次机。移民官会在入关处检查并在I-94上盖章，会收取海关申报表格。入境检查的话会有边境局的人检查护照和I-20，并问一些问题，比如你去那个学校，哪里登机，项目的时间有多长等。入境检查一般3小时以内就能完成，如果有特殊情况延误了下一班的航班，不要慌张。到下一班航班的航空公司那里查明情况，要求改签即可。一般不会收改签手续费。转机的时候看好自己机票下一班飞机的航班号登机口，一般提前30min到达以免误了航班。登机口经常会有临时表更，候机时要关注登机口是否变化。

5.机场交通

纽约主要有三个机场，JFK和Newark为国际机场，LaGuardia为国内机场。交通方式、费用根据机场的不同，会有相应的差别。Weill Cornell这边没有专门的接机服务，到达机场的同学有以下几种交通方式可供选择：

1）SuperShuttle Bus（JFK/Newark/LaGuardia)

SuperShuttle Bus一般可以坐10个人左右，坐满即可以出发。可以在机场的服务台(Ground Transportation)叫车。如果出关的时间太晚，服务台已下班，可以使用五福台旁边放置的专线电话，免费与SuperShuttle总台联系。需要告诉总台你的航站楼、人数、行李数等，并把车费问清楚(因机场而不同)。Super Shuttle会将每位乘客送到各自的目的地。如果司机上下车给你搬行李，需要给司机小费，大概准备好$5零钱。总计费用：约$30左右，人多会更加便宜（详情可查询www.supershuttle.com） SuperShuttle也可以从网上直接预订，你可以在出发之前就提前预订。需要提供一个local电话号码，订好之后请记好confirmationnumber，然后出关后去五福台打他们电话，说明你的名字以confirmationnumber，他们会派人来接你，送你到你网上预定时提供的地址，所有费用都在网上支付。此外，还有另外一个公司也提供Shuttle Bus，叫做Airlink Shuttle。价格比SuperShuttle略低，服务也还不错。也可以在网上一定（可查询：www.goairlinknyc.com).

2）□出租车(JFK/Newark/LaGuardia)

出关之后，根据路标到达出租车等候站，一般24小时都有车。大部分出租车可以刷信用卡，可以在上车之前先问清楚。费用：出租车从机场到曼哈顿任何一个地方都是固定价格，不打表，包含车费、过路过桥费和小费之后的总价格为：JFK $60左右，Newark $80左右，LaGuardia $35左右。要注意的是，机场有黑车，出于安全

因素考虑，，一定要乘坐那种黄色的有TAXI标志的车。

3）口地铁和公交车（第一次到达不推荐）

4） 口综合推荐

根据同行人数，我们推荐以下交通方式：
a. 如果一个人或多人同行，推荐SuperShuttle。性价比较高，但是速度较慢，因为要把每个人送到目的地，且需要凑足人数才可以出发。
b. 如果两人同行，推荐Taxi。由于新生行李较多，一般每车做两个人，分担费用后每人$30左右，较为快速舒适。

第二章初来乍到

1. Orientation 周

正式开学前一周是Orientation Week，这一周会参加学校组织的各种欢迎会，欢迎新生并且介绍学校情况和一些学习生活注意事项。其中比较重要的环节是注册和熟悉各program课程，rotation等要求。CSSA会届时组织新生见面会，敬请关注。

注册比较复杂，但会专门有人把大家组织到一起，详细指导你所有表格应该怎么填。需要准备的是贴有I-94的护照，I-20，照片，护照复印件。

2. Student ID

相比其他一般的综合大学，Student ID在这种没有campus的医学院显得格外重要。你会发现周遭很多人身上都会挂着ID，这是你出入各个实验楼的通行证。Student ID一般会在注册后通知办理，到制定地点拍照，当场取证。如果你要去SKI做rotation的话，rotation开始会告诉你去相关地点办理SKI的ID。ID办好之后一定要每天戴在身上，否则黑人大叔可是不给你放行进实验楼哦。

需要注意的是，Student ID并不是外界认可的有法律效应的身份证明。出门在外身上应该常备的有效身份证明，如护照，驾照，permit等（后文会提到如何办

理）。

3. SSN (Social Security Number)

在抵达美国十个工作日之后，拿到系里开的办理SSN的介绍信就可以去办理SSN，也就是美国的社会安全号。这个号码会记录你所有的信用记录和收入情况，在办理信用卡，手机套餐，驾照时都会用到，是很重要的个人信息。办完之后会收到一个写有SSN号码的小卡片，此卡片最好不要随身携带，要妥善保管，SSN最好记住，以备不时之需。SSN需要像身份证号一样记住，申请信用卡或者其它一些服务时需要输入号码。但是一定不会需要SSN原件，请警惕索要SSN卡片的一切行为。

4.银行卡和信用卡

分布在学校附近的银行有Citi, Chase和Bank of America。去开户时必须带上护照、I-20和房子租约或者写有你地址的信封。当天就可以得到一张临时的银行卡。正式的银行Debit卡(Master或者visa卡)和支票薄，会在1-2个星期之内邮寄给你。在没有申请到信用卡之前,Debit卡可以用于超市商场购物，也可用于网上购物，不需要单独开通支付宝类似物，现金也可存入卡内。

账户大类有checking，saving和Certificates of Deposit.其中的checking根据服务种类的不同又可以分成不同的产品，当选择checking的时候要看是否服务费，是否有每月平衡的要求，是否有每月支出支票多少，来选择自己合适的checking。用checking的时候注意一点，就是尽量先查一下自己账户上的钱再开支票，保证余额比支出的数额大，否则两种可能，一种是bounced check，就是银行退票；一种就是感受一下美国的高利贷吧。选择checking还有一个重要的因素就是要选择学校有ATM机的银行，否则你取跨行取款还要交ATM服务费。

Saving与checking一样也同样分成好几种，除了关心利率的同时，也要关心一下服务费的问题，而且各家不一样，请到各家网站上去查看，比较一下，选择最合适自己的。里说明的是，还有一种被叫做E-saving，它的利率比一般的saving高一些，顾名思义，它的大部分业务实在网上或者电话中完成。

Certificates of Deposit（CD），这个翻成中文就是定期存款。美国定期存款除了按照时间分成3个月，6个月，9个月，12个月，或者几年的，还可以按照固定利率和浮动利率分。按照你对市场的估计可以选择合适自己的产品。在CD的时候，请仔细阅读条文，特别是仔细看一下，如果提前支取，会有什么样的罚款。

这些银行规定非常繁复，但是如果按照国内使用银行账户一样使用，不透支，按时转账还款，也就满足基本需求了。

Citi银行开户所需文件：两个ID和Verification of Address。 其中ID种类包括护照、国际驾照、信用卡或借机卡；Verification of Address包括租房合同、信

件（其中包括学生的名字和在美住址）或者国际驾照（驾照上有英文，同时有在签发国的住址）。

Chase银行开户所需文件：一个PrimaryID和一个SecondaryID。其中PrimaryID包括护照、US Driving License或者StateID；Secondary ID包括I-20、DS2019、Student Letter或者Admissions Letter。

至于信用卡，信用卡是一种非常方便的结算工具，而且不同的卡种有不同的优惠，比如现金折扣，飞机里程等。现在citi推出了一种学生信用卡，所以即使你没有任何信用记录，只要有固定收入，能拿到的可能性还是非常大的，办卡所需文件和debit card类似，不过需要ssn号码，额度一般在$1000。除此之外Discover的信用卡也是比较容易申请的，与一般银行不同的是，Discover没有实体，是一个网上银行，申卡也是在网上操作，把所需文件上传即可，额度一般在$500-800

Discover的主要好处是现金回扣比较大，平时吃饭买日常生活用品的最好选择，不过有些商店不接受discover。这些信用额度都是会随着信用积累自动上升的。在积累了半年或者一年的良好信用记录之后（按时还款），就可以尝试申请chase，citi这些大银行的信用卡了。不过切记，每次申请被拒都会有损信用记录，所以不要盲目申请，也不要在被拒之后短期之内再次申请。

5. 手机

在纽约一般有四个电信服务商可供选择：AT&T、Verizon、T-Mobile 和 Sprint。由于 AT&T 在纽约地区信号比较好，并且是第一批有 IPHONE 套餐的电信公司，所以大多学生选择 AT&T。AT&T 的店可以 google map 搜索，办理时需要携带 ID。

在美国手机通常会有 Pre-Paid 和 Plan 两种服务模式。Pre-Paid 即预付服务，需要提前往账户上充入一定的金额，但是资费单价比较贵，适合非常短期访美或者短期过渡的人。而 Plan 为套餐服务，适合平时电话、短信较多的同学，并且套餐服务是后付款的。套餐服务又分为个人套餐(Individual Plan)和家庭套餐(Family Plan)

个人套餐价格相对较高，推荐大家一起办理家庭套餐，价格相对较低。家庭套餐即是由至少两个人一起共享一个套餐，具有一定的基本费和额外费，每人平均费用较低。有一个有 SSN 的作为 plan 的 holder， 每月账单的付款和信用等都由 Plan Holder 负责，其他同学可以和 Holder 协商交钱方式。办理手机服务通常会有免费手机赠送，也可以以优惠价格购买其他手机，例如 iPhone，但必须至少两年的合约，两年中间不能取消、换运营商或者再次以优惠价格购买新手机。在某些型号的手机没货或者比如大家想先等一个两月等新 iPhone 上市，大家可以先一起办好号码后，用一段时间 pre-paid，之后再签订新手机优惠合同。

需要注意的是，使用同一个运营商的手机互相打电话是免费的，所以大家签约时可以尽量选择同一个运营商（这也是我们建议大家使用 AT&T 的原因，因为大部分中国同学都使用 AT&T）。另外，晚上 9 点到早上 9 点之前以及周末给使用其他运营商的手机打电话也是免费的。对于短信发送比较频繁的同学，可以选择每月的短信

套餐。因为美国收发短信收费都是一样的，一条 0.25，不办理套餐的话很不划算，同时在不确定对方是否有短信套餐之前，请不要随意给他人发送大量短信。

举个例子：

Family Plan 基本资费图

Shared Minutes	Monthly Cost (First 2 lines)	Cost per Addl. Line	Rollover®	Unlimited Nights/Weekends*	Unlimited Mobile to Mobile
550 (Max 3 lines)	$59.99	9.99	✔	✔	✔
700 (Max 5 lines)	$69.99	9.99	✔	✔	✔
1400 (Max 5 lines)	$89.99	9.99	✔	✔	✔
2100 (Max 5 lines)	$109.99	9.99	✔	✔	✔
Unlimited (Max 5 lines)	$119.99	49.99		✔	✔

Family Plan 有五个人。你们可选择第二种套餐（套餐里所有成员共享 700 分钟，AT&T 用户之间、晚上 9 点和周末的分钟不占用 700 分钟数里，所以一般够用），你们 5 人需要支付的费用为 69.99（基本费+前两个人费用）+ 9.99*3（后三个人费用），所以费用一共为 100，每人平均 20 美元。如果需要短信服务的话，可以多加一个 Family 短信包，30 美元，每人平均 6 美元。如果你们选择或被强制选择上网 Data Plan（智能手机可能会被要求强制选择绑定 Data Plan），额外需要每人交 15 美元。其他可能需要 10%的税。资费每年会有一定的变化，但是总体上差不多人均 30-50。

具体情况可参见：http://www.att.com/shop/wireless/plans/mobileshare.html

6. Photo ID

虽然选择纽约的同时基本上已经放弃美国拥有车辆的权利了，但是并不妨碍我们去申请美国驾照，拿到驾照之后买酒进bar坐飞机都可以使用，而且能开车就能够租车出去玩，何乐而不为呢！

1) 了解交规

纽约州交通法规Drivers` Handbook:
http://www.dmv.ny.gov/dmanual/

与国内相比，美国交通法规的核心更加注重路权（Right of Way）。有国内驾照、会开车，并不能等于能在美国合法合理的开车。交规不仅涵盖了行驶过程中的规则，还包括车辆注册，年检，基本保险要求等法律规定，一定要仔细阅读才能避免出现驾照过期，车辆注册不合规定等情况。

2） 申请驾照

申请驾照要求时有更新，但大致不变，以下流程可供参考

3） 申请 permit

Learner permit 是申请美国正式驾照的第一步。携带合适的证件，在DMV (Department of Motor Vehicle （DMV) 参加笔试，合格后就可以拿到Learner permit. 拿到permit之后不能独立驾驶，必须要在有一位年满22周岁的有合法驾照的朋友的陪同下才能上路。正常的流程是，考到permit→练车→考正式驾照。

Learner permit虽然理论上说只是作为考正式驾照的一个”阶段性工作“，但另一方面，它的强大作用体现在可以很给力的作为你在美国的photo-ID使用。相较于有的同学选择申请的state ID来说更加实用。有了这张learner permit，我们就不需要有随身携带护照的困扰了。甚至相较于护照来说，由于learner permit上面有你的美国住址，一些情况下比护照更加好用。

Learner permit的申请非常容易，主要就是需要提交需要的文件以及参加一个小小的笔试。考试题对于大家来说一定是so easy的水平。加上可以选择中文的试题，网上又可以搜到中文的题库，实在为大家节省不少时间。

大致流程如下：

1、准备身份证明资料，要求6分达标（http://www.dmv.ny.gov/forms/id44.pdf），可以有很多证件的组合达到这个要求，比较方便的是passport+I20+SSN+credit card.
2、到达DMV排队领表。不需要预约。比较方便的DMV是Herald Square的DMV, 地址是1293-1311 Broadway 8th Floor（就在Korea town旁边，搞定驾照可以大吃一顿！）表格上填写个人信息，如姓名，性别，身高（注意提前查好，美国是以英寸和英尺为单位），地址，电话等等。反面签名即可。
3、到柜台递交材料，测视力（可以带眼镜）。视力过关之后就照相。一切完毕之后，工作人员会把原件都放在一个黄色袋子里归还。不过里面的东西自己不能碰，需笔

考前直接交给考官。
4、笔考。叫到号之后就进到一个小屋里考试。递交袋子之后，考官会让你选择语言，然后给你试题纸。在纽约州，20道题答对14道就过关，而且全是选择题，还可以选择中文版。如果第一次没有考过，可以重新要一份再考，直到考过。对于中国人来说分钟就可以把题目做完了！
5、考官当场批卷。通过之后就要开始交钱了，大约70刀。然后工作人员会把袋里的原件全部退还，附加一张临时Permit、路考须知和收据。正式的permit一般是2-3周寄到所填的地址。

考点分布及其他信息请见DMV网站：http://www.dmv.ny.gov/

一份中文题库：
http://www.idriveny.com/%E8%B3%87%E6%96%99%E4%B8%8B%E8%BC%89/

4). 考正式驾照 (Driver License)

Learner permit再怎样“万能”也不过是一个临时的凭证，如果抱着长期在美国生活的打算，还是建议考一个正式的驾照，到各处玩儿租车开车也比较方便。

和国内一样，笔试完了就是路考。之前在DMV交的70刀包含了两次免费路考的机会，但是路考之前还有很多准备工作要做：比如要看大约5个小时的安全视频；熟悉美国的行车方式；以及纽约路考需要自己带车去考，还需要找另外的司机和车辆。这整个流程还是相当繁琐的，所以比较推荐的方式是在China town或者Flushing报一个华人驾校。华人驾校有几个好处：一是价格便宜，二是交流方便，三是教练了解国内和美国驾驶方式的差别，四是5小时的安全视频可以自己拿光盘回家看！

根据自己对驾驶的熟练程度，在驾校练习一次或几次就可以考试了。在Queens有两个考点，个人感觉Kissena Park 相较Fresh Meadows 简单一点，当然也和自己的水平和考官的脾气有关。考试会分不同的点扣分，被扣掉超过40分这次考试就不合格。美国路考强调“安全”，不能对自己或者别人造成威胁。主要的扣分点在于：平行趴车；U-turn; 左转右转流畅自然；stop sign正确观察、让车；控制速度不过低也不过高。自动挡的车行进间没有难度，需要注意的是这些起步与停止的转换。通过考试之后，也不妨给教练10-20块钱的小费，感谢他们的指导与帮助！

另外，纽约预约路考基本都会预约在1~2个月之后。所以不妨在圣诞、暑假回家前先在驾校预约考试，回国苦练技术，回来突击训练一次就可以去考试了。

第三章入乡随俗

1. 民以食为天

1）快速简易篇

学校附近有很多food cart（据说是纽约的一大特色，别的地方找不到的！），一般会有鸡肉饭（卷），羊肉饭（卷），hot dog各种，价格便宜，味道还不错，一般医学院employee享有免费拿一瓶soda的优惠。

除此之外，1st Avenue为据点可以发掘到很多可以打包的饭点，食物种类以肉食和蔬菜沙拉居多，称重付费，作为“临时果腹”还是可以的：距离最近的一家1st Avenue Gourmet在68和69街之间，出示Sloan的ID可以小小的享受一下折扣；想换换口味了还有紧挨着的Le Pain（这里的brunch其实挺高端洋气上档次的），Le Gourmet（街对面），café Fresco（66th和67th之间）等等。周围pizza，bagel，麦当劳，三明治也都很集中分布在这一区域非常方便：pizza park是学校各种大大小小活动经常选择的“物美价廉”的外卖spot；bagel work在纽约地区都算的上市“小有名气”，这两家店都在1st Avenue 66和67街之间。



打饭多了就像食堂吃多了必然会腻，这时请不要结合最近同样黑暗的data对生活失去希望，在附近的众多餐馆中选一家来一餐lunch special可以调剂一下胃口振奋一下精神吧！大致列举几个价位在10刀左右/以内可以解决的：

1、1st Ave 62nd-63rd st: Totoya 主营日韩料理，石锅拌饭经周围认识的韩国人推荐。

2、65th st& 1st Ave corner: East Japenese Restaurant 味道不算是最佳，不过性价比还不错，lunchbox可以撑死人。。。Chirping Chicken: 主要就是烤鸡神马，不吃肉会死星人可以来这里试试。
3、1st Ave 68-69th st: Bamboo Sushi价格很便宜，不过味道就“呵呵”了。。。
4、70th st 1st-York Ave: Matsu Sushi 风评貌似还不错，最大优势是就在Lasdon Housing的对面，对于住在这个housing spot 的孩子还敢再近一点吗~
5、2nd Ave 70th-71st st: Ko Sushi质量似乎比之前提到的几家都要好一点，价位也稍微贵一点。一大亮点是晚饭之后有免费的冰淇淋非常惊艳！

2). 简单小聚篇

如果最近手头比较宽裕，或者考虑周末晚饭“腐败”一下又懒得走远，还可以考虑一下以下这些：
1、Anatolia Mediterranean Cuisine （62 st&1st Ave）主要是做grill的，味道还不错。
The Nuaa （1st Ave 61-62 st）主营泰国菜，环境挺有感的（其实是因为晚上灯光调得很黑…），菜品算细致，cocktail做的还不错。
2、Maya（1st Ave 64-65 st）墨西哥风味菜品，不过貌似cocktail是这家的特色。
Moti Mahal Delux（66st &1st Ave）印度菜，受不了咖喱星人请绕行。。。客观来讲味道还是不错的，菜品价格略贵，不过lunch special有18刀的buffet。
3、Ravagh Persian Grill （1st Ave 66-67 st）对于除中餐以外鉴别不能的同学来说就是又一家（近一点？）的吃烤串（不是新疆烤串= =）的地方。
4、Cilantro（1st Ave &71 st）墨西哥风味的餐厅，晚饭点总是人很多，味道还不错。
Spice（1479 1st Ave）泰国料理，价格相对更加亲民，不是因为略远的话lunch special其实也还不错。

以上只是周围众多餐馆中的一部分，如果你是一个吃货，请将发现周边好吃的餐馆当做一项使命！有什么“心得体会”欢迎和我们分享~

3）中餐篇

周围比较近并且受中国同学们认证非“美式中餐”的餐馆有两家，朵颐和鱼米之乡。其中朵颐(Szechuan Gourmet)是连锁，曼哈顿有多家分店，而距离我们最近的一家就在2nd&72 st！住在“大农村”的同学请颤抖吧！很难有地方可以像这里这么容易找到正宗的中餐了！如果你的胃完全没有办法适应三明治寿司的话，你甚至可以选择每日步行去地道的川菜馆想用lunch special。虽然朵颐的菜品质量近段时间以来有下滑的趋势，不过还是可以作为中坚力量满足同学们思念家乡的胃的。
鱼米之乡(Land of plenty)相对稍远，在204 E 58th St，可以选择步行或者做M31到达。这里的水煮鱼绝对推荐！

这两家价格的人均15-20左右，人数多一点聚餐更加划算（中餐点菜的共同特点）。

稍远点的Chinatown和flushing有众多不错的餐馆，以川菜居多。Chinatown的Peking Duck House，老正川，西安名吃（在Flushing和中城、NYU附近也有分店，目前只有纽约的同学可以享受这种待遇！）都不错。由于Downtown Chinatown是广东香港后裔的传统据点，这里的早茶做的非常不错。推荐的有麒麟金阁和金丰两家。

Flushing新世界超市地下一层聚集了拉面，刀削面，炒菜，麻辣香锅，云南米线，小笼蒸包各种小餐点，还有功夫茶和满记甜品，除此之外Flushing还有比较正宗的小肥羊火锅，不过等待时间略长，还有很多好的餐馆待探索中。

除此之外，各地菜系，如东北菜，湖南菜，江浙菜（鹿鸣春），高档餐馆到简易吃店都可以在纽约找到。这里可以说是拥有中国胃的吃货们在美国的天堂。

4）纽约大食代篇

这部分其实真心没有什么可写的或者能写的实在太多没有办法一一罗列了。总之一句话，世界各地菜式在纽约都可以找到，只要你想尝试，只要你对食物有极为特殊的感情，那么这里的角角落落都有可能成为你的天堂!

嘴欠补一句，请充分利用yelp以及seamless等工具，yelp上面的评论除了中餐之外还是有参考价值的。。。

需要注意的是一般在点菜的饭店，或者有服务生过来给你提供服务的饭店，饭后需要给小费，一般是你饭菜税前价格的15%-20%左右。较高档的餐厅可能会把小费直接算进最后账单中，请注意在bill上是否显示。在没有服务生的简易餐厅吃饭是不需要付小费的，比如在柜台买好食物，自己拿到座位上去吃的。

2. 交通出行

纽约最主要的交通方式就是地铁和公交。数十条地铁线路路和无数公交线路，基本上可以到达曼哈顿乃至纽约的任何角落，地图可以在http://www.mta.info/nyct/maps/submap.htm 找到，所有交通方式的费用统一为$2.5每人次。2小时内地铁换Bus或者Bus换地铁或者换乘不同线路的公交地铁，都可以免费transfer。大家也可以用手机下载App，例如NYCMate, Embark等，也可以随时查阅地铁线路图，方便出行。

地铁和公交都可以使用metro card，可以在地铁站购买，有可以充值的，也可以购买周卡月卡。具体费用查看

http://www.mta.info/nyct/fare/FaresatAGlance.htm#save

学校附近最近的地铁线路是6号线，地铁站在68th street和Lexington Avenue交界处，走路10分钟左右即到。6号线可以直接到达Chinatown，也可以在42th

street换乘7号线到达Flushing，除此之外42th street Grand Central 和32th street Penn Station是主要的地铁线路枢纽，可以换乘其他线路。。在42 Street有Shuttle地铁（标志为S）可以直接到另一个交通枢纽Grand Central。Grand Central以及34 Street Penn Station会有很多巴士去往各地。可以乘坐NJTransit去新泽西，LIRR去长岛的海滩，AMTRAK去波士顿和华盛顿等地。

另外需要注意的是，纽约的交通分Uptown和Downtown两个方向，大家出行请一定不要坐反方向。同时，地铁有LocalTrain和ExpressTrain之分。Expresstrain只在大站停留，但速度很快，可以节省出行时间，例如去往Flushing的7号线就有Express train。

学校周围公交线路很多，例如M15，M31，M66。注意公交也有慢车和快车（selective bus）之分，有时候快车慢车的候车点不在一起，但一般较近。这些信息都可以在MTA公交bus系统网站查询。

此外，Chinatown也有去往波纽约附近的其他城市的大巴，比如gotobus, yobus,以及greyline, megabus等，可以直接搜索网站在网上订车，价格可能会比现场便宜

纽约的出租车是招手即停的，比较方便，但是出租车难打，拒载率也很高。注意乘坐taxi要额外给小费，可以直接刷卡。

3. 日常生活

学校周围有几家超市，Food Emporium 和Gristedes (Student ID打九折)是最近的，步行两三分钟就到了，应付平常生活也差不多了。稍远点有Whole Food，号称有机产品，价格稍微高点，Trade Joe`s 是比较有特色的自产自销超市，物美价廉，Fairway Market很大，食品很新鲜，也是不错的选择。纽约地区没有沃尔玛。
周末去Chinatown或者Flushing，吃点大餐，顺便逛一下中国超市，是中国留学生相当流行经典路线。Chinatown的香港超市和德昌超市（肉类比较好），Flushing的新世界超市都是比较大的综合超市，可以买到中国的各种调味料，蔬菜水果肉类海鲜，还有零食。自己做饭比较多的经常去屯粮是不错的选择。
另外网上购买食材可以使用：https://www.freshdirect.com，会送货上门。

值得一提的是，如果你热衷有机食品或者想体验国内农贸市场的感觉的话，每到周末岛上会有很多Farmers' Market。Union Square上的就做得颇有规模。对于我们而言，最方便的莫过于67th Street， York-1st Ave周六也有这样的活动。

想要购买家用物品，如厨具，床上用品，浴室卫生间用品的话，BBB（Bed,Beth&Beyond）比较全，虽略贵，但是曼哈顿物价也只能这个水平了。走路大概十五分钟左右可到。新生开学之后可能会组织大家一起去购置家用。117th Street的Target相对BBB便宜不少，也比较全面，如果不怕远距离搬家的话，是很好的选择。117街那边还有Cosco，是美国比较受欢迎的家庭大份量购物的超市，质量不错，价格也合理，但是量较大，需要办卡。Ikea在布鲁克林，想要过去的话需要舟车劳顿，比较麻烦，Ikea的送货服务是不论重量不论距离统一99刀，如果能集合几个同学一起过去买家具日用品的话，还是比较划算的。周末在Times Square (Port

Authority）或者 South ferry有免费的Shuttle可以去。

除此之外，Rite Aid，Duane Reade主要可以买药，小感冒可以去这里看下医生。还可以购买清洁用品、洗漱用品、厨具、文具、小家电等。

4. 购物天堂

如果你是购物狂的话，来纽约绝对是你的最上选；就算你不热衷于购物，穿的用的也总归是要够用才能生活下去的，同样，纽约给了你最多最便利的选择。SoHo购物街，Macys算是比较大型综合的购物超市，Macys附近还有很多品牌服装店，鞋店，化妆品店等等。较近的59th street周围也有不少商店（鱼米之乡也在这附近哦~）可以逛一阵子。当然，Madison Avenue，5th Avenue上提得上台面的名牌店应有尽有，从奢侈品到一般消费品都有。

117街Marshall和TJ Maxx是比较有名的过季商品或者商场余单的便宜商店，物美价廉，还是比较容易淘到好东西的。

比较流行的服装品牌有：Old Navy, Aeropostale, GAP, H&M, American Eagle, Hollister, A&F, Banana Republic，Zara，Juicy Couture，UNIQLO，RauphLauren等等。各店的价格定位有所不同，可以自己探索。

纽约郊区的woodbury是美国最大outlets （在visitor center出示银联信用卡还能额外得到coupon book!），是各种品牌折扣店，规模之大和折扣之狠绝对值得一去。Woodbury专车可以网上预订，一到两个小时就能到，很方便。当然CSSA每年10月份左右都会专门组织大家集体去一次，也请关注。

除此之外，网购也很方便。北美省钱快报，又名“北美花钱快报”上经常有各种打折信息，有需求没需求都可以有空去逛逛。http://www.dealmoon.com/cn/

5. 文体活动

纽约不仅是购物的天堂，也是丰富多彩文体活动的聚集地。喜欢体育运动的同学可随时关注NBA，棒球，美网，足球，橄榄球赛事，网上查询购买门票。学校提供健身房，Olin健身房有小型篮球场，周围也有不少对外开放的篮球场。除此之外，游泳馆，瑜伽馆，溜冰场（洛克菲勒中心冬季有露天溜冰场），舞馆都可在周围搜索到。还可以到中央公园租自行车，划船，参加马拉松赛事。

1). 看电影

Weill Cornell Graduate School Office（A-131）负责向学生提供各类百老汇，舞台剧等的优惠票，其中包括AMC的电影票。AMC折扣电影票可以在纽约各个AMC电影院使用。电影票有两种, Silver Ticket & Gold Ticket. Gold Ticket可以用来观

看上映一周以内的新电影，Silver Ticket可以观看上映一周以上的电影，价格分别是Gold Ticket $8.00, Silver Ticket $6.50. 此票也可用来观看3D, 3D iMAX，但是需要补差价。观看任意2D电影，无需补任何差价。

以下网址可用来查阅电影院地址，以及各个电影院各个电影的上映时间表。http://www.amctheatres.com/

附近方便的AMC电影院包括

1. AMC Loews Orpheum 7 (M15 公交车可到达)

Address: 1538 Third Ave (86th ST.), New York, NY 10028

2. AMC Loews Lincoln Square 13 (M66 公交车可到达)

1998 Broadway, New York, NY 10023

其他影院可在上面的amc网址上查到。

2). Broadway Shows

纽约生活的另一个特色就是极其丰富的文化活动。全世界最好的音乐剧和英语话剧都汇集在百老汇，就是常说的 Broadway Shows。 Broadway shows 指在 Broadway theaters 上演的音乐剧(Musical)和话剧(Play)。 Broadway theaters 泛指了在 Theater District and Lincoln Center along Broadway 之间大约 40 家剧院。每个剧院通常演出特定的一部或者几部 show。

Cornell graduate school 的 Georgette "Charli" Yandolino 会经常发邮件给 cornell 的学生，告知最新的 show list.graduate school 给的票价是挺优惠的，orchestra（剧院第一层，属于好位置）的座位一般在$70 左右。缺点是要买偶数张，而且一般不是周末的场次，但是对于欣赏 Broadway Shows 本身来说，这些都是次要的了。每年有一段时间是 broadway week，那时候的票价很便宜，大家可以留意网上的消息。另外还有一些淘便宜票的方法，比如 General Rush ticket/Student rush ticket，Lottery rush ticket 等相关的信息，也可以在网上找到。

经典的 broadway show 比如 The Phantom of the Opera，Chicago，Wicked 都非常值得一看。如果只看一个的话，推荐 The Phantom of the Opera，经典中的经典，舞台效果超赞，远胜电影。推荐观看时时尽量买 orchestra 前面的位置，可以感受一下吊灯下落，全场惊叫的气氛。

在 lincoln center 也定期上演 opera，通常是用意大利语演唱，但是 metropolitan theater 会打出字幕。Charli 也时常发邮件出售 lincoln center opera 和 ballet 的票。Opera 的位置通常在 family circle，在剧院的最上层，离舞台较远，视线不是很好，但是音效还是非常赞的。歌剧的重点在于唱腔，剧情相对 broadway shows 略简单，所以即使是 family circle 也很值得一去。不 affiliated with cornell 的同学，可以叫 cornell 的学生帮忙订 graduate school 的票。Graduate school 提供的 family circle 的票价通常在 20-35 左右；ballet 的稍贵一些，在 40-60。推荐大家利用在纽约的机会，享受一下这些视听盛宴。

Metropolitan opera 的 opera 以经典为主，比如如雷贯耳的 Carmen，La traviata ，Turandot，Faust，莫札特的 Don Giovanni，轻松幽默的 Barber of

Seville。另外 lincoln center 还有 ballet 上演，每年圣诞节的 Nutcracker 强力推荐，不容错过。

6. 外出旅游

美国幅员辽阔， 占地面积居世界第四。气候地形复杂多样，形成各种各样的自然景观。如果时间和金钱允许，外出旅行的确是再好不过的休闲度假方式。
外出旅游，首先要解决的就是车辆问题。鉴于纽约昂贵的parking费用和并不需要私家车的现状，纽约人自己有车的并不是多数，大家多选择租车外出。

美国有各种各样的租车公司，Alamo，Avis，Hertz， Advantage，Budget，Dollar等等。 不同公司的价格服务是不一样的。25岁以下的司机要额外缴费。一定要买保险，以防止路途出现意外。如果是长途旅行，最好全保。

作为国际学生，有一点需要注意：出行时要携带最少一份身份证明原件，及护照和I-20的复印件， 避免发生不必要的麻烦。有效的身份证明原件包括：正式护照，驾照，state ID等。护照和I-20原件平时不建议随身携带，因为一旦丢失比较麻烦。
从纽约出发短程旅行目的地包括周边城市如波士顿，华盛顿，费城等，中程目的地包括尼亚加拉大瀑布，芝加哥等，远程的在全美范围内几条路线是比较富有盛名的，如佛罗里达海滩迪士尼哈利波特主题公园游，加勒比海游，加州一号公路沿线游包括优胜美地国家公园，黄石大提顿国家公园游，犹他拱门峡谷地国家公园游，亚利桑那大峡谷、白沙、仙人掌国家公园游，拉斯维加斯及大峡谷游，夏威夷游，阿拉斯加极光游，至于全世界范围的，只要时间金钱准备工作充足，心有多远就能跑多远啦。

第四章校园生活

1. 图书馆

1）Weill Cornell Library

http://library.weill.cornell.edu/

大家最常出没的Weill Cornell library就位于Weill Cornell Building里（进门右拐即是）。正如很多医学院图书馆，这里是一个“学术气氛非常浓厚”的地方——地方不大，生物医学相关的书籍还是非常全面的，但是文学历史政治书籍就请

不要有过高期待了。当然人们已经渐渐习惯于使用网络资料，所以图书馆更多时候充当的是一个“学术气氛浓厚的逼迫自己学习的地方”，从这个意义上面来说，Weill Cornell Library还是非常不错的。尤其是在2013年图书馆对自习区进行了翻修，新建了几个group study room，又加设新的宽型桌子，显得“高端大气”。要考试了家里学习效率又太低的话，就去图书馆吧！

图书馆的设置还是非常人性化的，在这里你还可以打印和复印资料（这个是需要付费的，0.1美元一张），找Information Technologies & Services的大叔帮你修电脑或者以非常便宜的价格买一杯咖啡等等。

图书馆开馆时间：

- Monday - Friday 7:00am - 12:00am
- Saturday 9:00am - 8:00pm
- Sunday 12:00pm - 12:00am

图书管另一大非常重要的作用在于免费的电子资源，图书以及文献等等。这一点的重要性尤其体现在住在Sloan House不能享受Weill Cornell Safety wifi以及身处其他该wifi覆盖以外区域，不能自动使用Weill Cornell购买数据库电子文献的同学。使用你VPN登录https://webvpn.med.cornell.edu/+CSCOE+/logon.html即可。

这一系列信息在orientation时候会有专门的session讲到，甚至还有非常贴心的treasure hunt来“寓教于乐”。

2）Sloan Library

https://library.mskcc.org/

另一处我们可以使用的是位于RRL一层的Sloan Library。这里也有部分书籍以及电脑、桌椅可以使用，面积较Weill Cornell Library更小。但这里最大的意义在于——可以免费打印！这一优势对于初来学校还没有开始rotation不能蹭实验室打印机的同学来说还是非常实用的。

Open hours:
Mon-Fri: 8:30AM - 7:00PM

3）New York Public Library

http://www.nypl.org/

纽约市的图书馆系统做的还是非常漂亮的，branches遍布岛上。离我们最近的spot在67th st, 1st-2nd Street。

办membership的时候只需要带注有居住地址的证件或者证明材料（比如driving liscence 或learning permit）即可，并且办好当天就可以使用了。如果有想要借却在该网点借不到的书，也可以在网上申请从别的网点送过来。

2. 实验室

Weill Cornell, Sloan Kettering, Hospital for Special Surgery, 甚至加上Rockefeller的实验室，“四校”的老板人数还是非常“客观”的。Weill Cornell Graduate School的同学理论上可以在前三者中任意选择老板（只要伊在Graduate School的faculty名单上面➞甚至不在名单上面，你如果征得老板同意也可以做一个rotation➞甚至有同学在Rockefeller做了rotation并且成功的加入了该实验室）。

选择rotation以及之后的thesis lab是一件很flexible也很tricky的事情，强烈推荐大家多和师兄师姐请教，以便发现更多好老板，避免误入虎穴。

每年CSSA的新生欢迎会上面，都会有很多师兄师姐和大家分享经验，欢迎大家关注！

3. 课程安排

1). BCMB

BCMB的课程可以算得上是整个Weill Cornell Graduate School最变态的了——核心课程全部必修，课时多内容偏重基础知识，甚至涉及很多记忆，加上考试又多，必须达到high-pass（平均分一下一个标准差以内）的水平否则需要重修，一学期考六次试让人经不住抓狂道：“这哪是phD student应该有的课时量啊？！！”不过另一个角度来看，Weill Cornell重视扎实基础知识的做法也不无道理，program的学生基础参差不齐、背景各异，补齐基础知识对之后的实验室科研是很有帮助的。但是另一方面，由于BCMB作为一个联合项目，涉及的方向实在太多，对于有着不同方向兴趣的同学来说，总会有你不感兴趣觉得和自己毫无关系甚至极度痛恨的内容，这个时候就只能为了学分咬牙忍耐了。

一年级必修的核心课程有：
Biochemistry and Structural Biology：在第一学期进行，考核方式为四次 take-home exam。课程内容较偏重物化，各种熵焓核磁质谱的所以很多纯生物学背景的同学可能会比较崩溃。
Molecular Genetics：在第一学期进行，考核方式为两次 take-home exam。主要是从各种模式生物入手，介绍遗传生物学的基本原理和技术手段。
Gene Structure and Function：在第二学期进行，考核方式为三次 in-class exam。感觉就像是 Structural Biology 和 Genetics 的结合体，从更加微观的角度讲解分子生物学的理论和方法。

Cell Biology and Development：在第二学期进行，考核方式为三次 in-class exam，并且分为三个 module。相较而说需要记忆的内容会比较多，涉及从细胞细胞器的结构、各大信号通路以及胚胎发育等众多知识。
Logic and Critical Analysis：在第二学期进行，考核方式为出勤？。这门课算是 BCMB 比较推荐的经典课程了，内容大致是文献阅读以及讨论，讨论课会有 PI 在场，可以学到不少逻辑上分析以及批判性思维的能力。
除了上课之外，我们在第一年规定需要完成 3 个实验室的 rotation。当然如果你非常热衷学术，也可以选择在收到录取的夏天即提前开始一个 optional 的 summer rotation；或者在第一年结束的夏天如果没有合适的 thesis lab，可以选择做一个 summer rotation。
当你到了第一年结束，成功修完 5 门 core courses，经历 12 次“考而不死即为神”，做完 3 个 rotation（甚至更多），加入心仪实验室的时候，恭喜你！你就算度过 graduate school 生涯的第一道坎了。
当然，到了第二年春天，我们还需要通过另一项考验——committee Doctoral Candidacy Examination (ACE)，即我们的 qualify exam。目前项目的规定是做一个“模拟的 grant application”程序，包括 research proposal 的撰写以及修改，和最后的 oral examination（模拟答辩）。通过了 ACE 之后，你就可以算得上是 phD candidate 了。通过 ACE 之后，你的身心可以算是备受考验以及磨练，这时候你已经具备度过之后漫漫长路的强大内心了。

以上具体内容请见
http://weill.cornell.edu/gradschool/program/biochemistry.html
http://weill.cornell.edu/gradschool/program/cell.html
http://weill.cornell.edu/gradschool/program/molecular.html
"program requirement"和"program courses"。（其他program的课程也有相应网页介绍。）

2) IMP

IMP的课程设置相对比较自由，第一年除了fundamental immunology和cell biology是必修之外，剩下的一门课程可以在BCMB的molecular genetics，GSF和biochemistry之中任选。多数学生选择的是molecular genetics，一方面因为molecular genetics介绍的是basic principle of genetics和model organisms（包括mouse genetics），和immunology关系相对密切；另一方面take home exam只有两次，强度不像biochemistry那么大。
Fundamental immunology：第一年IMP的核心课程，要上一整年。上学期侧重immunology的基本概念，下学期会更多的涉及microbial pathogenesis和immune-related diseases。课程的特色之一是极其重视paper discussion。Paper discussion非常正式，是占用lecture的时间的，虽然主要由TA来带领，但是半数以上的discussion，faculty会出现。 通过一整年Fundamental immunology的

training，会对basic concepts in immunology有比较好的概念。 考试是4次in-class exam，每次3个小时，一般为4-5个assay questions。题目从记忆基本的免疫学概念、实验design到paper discussion的内容，全部都可能涉及。建议每次考前至少提前一周开始准备

Research in progress (RIP)：student-run的seminar，2年级及以上学生作为host，由IMP的学生和postdoc来present自己的data。3年级及以上学生每年必须present一次。要求全部IMP的学生参加，必须签到。RIP是一个非常好的了解其他实验室工作，训练自己presentation和host seminar能力的机会。同时系里的faculty经常会参加，尤其是两位chairmans （Carl Nathan和Sasha Rudensky），所以能从faculty的问题中收获不少关于自己课题的好建议。

Advanced topics in immunology：2年级以上IMP学生的选修课，毕业前必须上满3个modules。每年系里会offer 不同的topics，可以根据自己的兴趣选择。每次一般3个小时，前半个小时由faculty介绍background in the area，之后由学生present 3-4篇paper。系里要求在take ACE 之前，必须上一个module。Rockefeller的一些课程可以作为alternative to Advanced topics in immunology，比如virology和microbial pathogenesis，系里可以计算这些课程的学分。

第二年主要的challenge就是ACE。每年的规定都有所变化，目前IMP要求选择一个unrelated with the ongoing study in the lab的topic，并develop出一个hypothesis-driven proposal。ACE对于身心都是一个巨大的考验（或者摧残？呵呵）。期间可能会读上百篇paper，废掉好几个topics，rehearsal无数次。建议定topics之前广泛阅读（包括支持和不支持hypothesis的证据），critical thinking，选择明确的topic和能说明清楚问题的实验（不推荐写太复杂的topic），并且多和同学讨论，准备打一场硬仗。

好消息是，到目前为止，IMP都没有因为ACE kick out学生。所以，in the end, you will be fine!

3). PBSB

从program名字就可以看出PBSB的PI所做的科研是很多样的，所以相应的课程安排也很杂…不…也很多样= =。关于课程的大部分信息都可以在这里查到：http://pbsb.med.cornell.edu/students/index.php

以下做一个简单的介绍：

PBSB第一学期的必修课包括：

Contemporary PBSB：这门课要上一整年，算是PBSB的主干课程了，但正如刚才所说的，因为要照顾到不同的PI，这门课其实是由电生理、神经、生物物理、计算生物学、人体生理学等各种独立的模块组成的。每个模块结束后都会有一次考试。据director说这门课的结构他们也还在研究之中，所以以后如果有变动也不要惊讶。

PBSB Seminar: 一般都是在周一下午，从其他学校来访问的教授做一个小时的讲座，每隔两到三周一次。另外每次讲座都是要签到的，所以请注意自己的翘课次数= =

Faculty Research Lunch： 每周都会有PBSB的一位PI来讲自己lab正在做的研究。

如果想去其中某个教授的实验室做rotation的话是个套磁的好机会，千万不要错过。
Logic and experimental design：这门课是和neuroscience/pharmacology的学生一起上的。因为课是十几个PI分别来讲，所以内容非常杂，从酶切跑胶到蛋白质谱什么都有；每周要在TA带领下分小组讨论paper，另外还有几次生物信息上机的环节，总之就是一个大杂烩 = =。平时有各种小作业，还有两次期中一次期末。不过多数内容都没有超过生物本科水平，对于生物背景的同学应该不算太难。
第二学期的必修课有：
Critical Dissection of Scientific Data：要求一二年级的每个学生选择一篇自己感兴趣的paper进行presentation，并指出其中的优缺点。这门课是大家练习口头表达能力的好机会。
Quantitative Understanding in Biology：介绍生物研究中常用的定量方法。课程一共分为4个模块，概率统计、模型拟合、线性代数和常微分方程的基础知识都有所涉及，中间穿插一些做计算生物的PI的讲座。这门课的特点是比起理论推导更强调应用和实践，每个模块结束后都要完成一个大作业，用R或Matlab编程分析科研中会遇到的实际问题。学期末有一个综合的大作业，另外还有期中期末两次考试。个人感觉各种数据分析的方法对于做实验和计算的同学都是很实用的，老师也非常敬业。每年都会见到有其他program的同学来选修这门课。
到此为止必修课就结束了！第二年在必修课之外再通过两门选修课（任意prorgam开的课都算），之后就可以开始准备ACE考试了。和其他program不同的是，PBSB的ACE题目是可以和Thesis题目相同的，所以额外的负担相对要少一些。

4). Neuroscience

必须在第二年结束（七月一号）之前完成八门课，包括五门必修和三门选修。必修课程安排在第一年，每年可以分为四个quater, Q1-Q4.
1）From Neuron to Brain (Q1-3): 讲授neuroscience的基础知识，包括四大部分，每部分完成后有一次当堂闭卷考试，最后成绩是四次考试的平均。
2）Logic and experimental design (Q1-2): 顾名思义，是关于实验设计和结果分析的。课程中有三次当堂闭卷考试，最后还要写一份proposal。最终成绩由出勤、考试、proposal综合评分。
3）Neuroscience Faculty and their Research (Q1-3): 每周会有1-2位有招生意向的PI向学生介绍自己的研究方向。这门课主要用于帮助学生了解各个PI的研究领域，选择rotation实验室。
4）Progress in Neuroscience (Q1-4): 是一个seminar series, 每一或两周一次seminar，前两年必须参加，需要签到。Speaker有校内的postdoc, PI,也有校外的教授，topic涉及neuroscience的各个方面。经常会有非常精彩的报告。
5）Molecular Neuropharmacology (Q3-4): 和pharmacology program的学生一起上的课。Q3是当堂闭卷考试和一次presentation，Q4是带回家开卷考和一次presentation。
选修课可以选weill cornell的课，也可以选rockefeller的课，只要在两年内完成

三门就可以了。
rotation也需要在两年内完成，至少做三个，没有上限，每个rotation建议做2-3个月，也没有明确的时间限制。可以在任何时候开始，比较flexible.
最后，在第二年结束（七月一号）之前，学生需要通过Admission to Candidacy Examination (ACE),包括proposal的撰写和oral defense。

5）Gerstner Sloan Kettering Graduate Program

GSK的课程只有一门core course，除了rotation和假期以外，每周从早上9：00-12：00。课程由2个小时的教授授课和1小时的paper discussion组成，会由GSK的教授轮流授课，基本每天都是不同的教授。课程也根据授课主题分为cell biology，molecular biology，cancer biology等不同的section。课程考核的方式是每两周一次的problem set，有这两周的教授总共给出5-7道问题，每个问题需要有两页的答案。Problem set比较频繁，而且也需要一周的时间来回答，但是好在GSK是没有考试的~
除了core course之外，还有每周一次的journal club，由助教主持，主要是以讨论为主。除此以外还有每周一次的Graduate Student Seminar，由高年级学生会汇报课题进展，从二年级开始汇报。
GSK的rotation可以做3-4个，每个5周，rotation期间没有课程安排。第一个rotation一般是在7月刚到开学就开始，第二个rotation在元旦假期之后，第三个rotation在5月左右。如果三个rotation之后没有满意的实验室，可以选择继续做第四个rotation，甚至可以做第5个，但是需要经过dean的同意。GSK的ACE叫做thesis proposal examination（TPE），由15页的proposal和oral defense组成。学生需要对自己PhD阶段的实际课题进行汇报，之后每年一次progress report。

（注：Weill Cornell的Pharmacology program目前为止还没有接收过中国大陆的学生，所以这一部分的课程介绍只能暂时留白。）

第五章生活百科

1. 度量换算

华氏温度F	摄氏温度C	华氏温度F	摄氏温度C	华氏温度F	摄氏温度C
32	0.0	98.6	37.0	180	82.2
40	4.4	100	37.8	190	87.8
50	10.0	110	43.3	200	93.3
60	15.6	130	54.4	212	100.0
70	21.1	150	65.6	250	121.1
80	26.7	160	71.1	300	148.9
90	32.2	170	76.7	350	176.7

1ft=12in

1inch(in)=2.54厘米

1feet(ft)=0.30米

1yard(yd)=0.91米

1mile(mi)=1.61公里

重量换算

1ounce(oz)=28.35克

1pound(lbs)=0.45公斤

体积换算

1ounce(oz)=29.6毫升

1pint（发音“派安特”不是“品特”）=473.2毫升

1quart(qt)=946.3毫升

1gallon(gal)=3.79升

面积换算

1acre=4046.86米2

1hectare(公顷)=2.5acres

1gallon=3.79升

1quart=946.33毫升

1/2 teaspoon=2.46ml(毫升)

1teaspoon=4.93ml(毫升)

1tablespoon=3teaspoons=14.79ml(毫升)

1/2cup=8tablespoon=118.3ml(毫升)

1cup=16tablespoon=236.59ml(毫升)

1pint=2cups=473.18ml(毫升)

1quart=2pints=4cups=946.36ml(毫升)

1gallon=4quart=3.785L(升)

1cup面粉约合100克。

1cup糖约重224克。

液体

1cup=236.58毫升

1pint=473.17毫升

2. 长途电话

这里一般用的是IP电话卡，大家可以选择 “LoudClear IP电话卡(http://www.utcssa.net/forum.php?mod=viewthread&tid=6650)”，他家的Love卡打往中国是最便宜的，每分钟只要1.1~1.2美分，通话质量还不错，而且有效期有一年，比一般IP卡公司的半年有效期多一倍，不用担心打不完过期。其实美国电话卡网站非常的多，而买电话卡也是个人选择自己合适的。一般买的时候要记住看有否有接线费，是否有周固定费，期限多长等等。比较之后，根据自己打电话的频率选择一款最合适自己的。一般电话卡打的方式是，先拨local的一个Access Number，然后输入自己的PIN，最后再拨011＋86＋区号＋电话号码。记住这里的区号前面是不加零的。

3. 邮政快递

USPS是美国邮政，是美国现在唯一的国企。
美国国内邮寄：
A：first class mail，标准收费是0.46刀，超重的话加钱，一般要3到7天内到.如果你的信件比较重要，也可以再追加一个tracking Number。不过要起码$2.43以上才可以。
B: Priority Mail。一般2到3天内到达，标准收费是$4.95，超重的话加钱，一般要3到7天内到。自动会有一组序列数出来，供你在网上追踪。
C: Express Mail。这个又称为overnight mail，顾名思义今天寄，明天人家就收到，标准收费是$17.9，超重加钱。自动会有一组序列数出来，供你在网上追踪。
如果你想从美国寄中国的话，一般的first class mail是1.05刀，10天到14天之内到达。这里所说的天数都是按照工作日计算的。

DHL：www.DHL-usa.com
用法是先上网选择自己要寄的东西的种类，然后付款，然后产生条形码，把条形码贴在盒子上，放到最近的drop off location，或者打电话让人家来拿。然后晚上就可以开始track你的包裹到了哪里了。当然也可以直接到店里寄送。
UPS：http://www.ups.com/content/us/en/index.jsx
两个用法差不多，但是UPS的store多一些。
Fedex：http://www.fedex.com/us/

4. 填写支票

下面是一个支票填写的样板，来自与www.about.com

首先，在右边date后面，填写日子，记住这个日子未必要填今天的日子，可以填一个你想被兑现的日子;
然后，在Pay to the order of 后面填写，你要支付的对象，比如说这里这就“the sandwich shop”；
第三，后面的那个框是填付多少钱的数字，也就是$8.15
第四，在dollar前面写钱数，如果是分的就用按照上面的例子写一个分数，分子写多少分，分母写100。上面的那个例子是8刀15美分
第五，MEMO是写着这个钱的用途。写这个的好处是，如果你的支票是带复写功能的，这个可以用来作为证据。
第六，右边最后的一栏填自己的签名。
另外，在支票最下面有两串数字，一个是银行的routing number，就是银行的代码，另一个就是你的checking account number。很多情况下这两个代码都会用到，比如在UT Direct上关联一个银行账户的时候，还有报税的时候。

5. 携带美元

资金携带主要有四种方式：使用银行卡，使用银行票据，汇款及直接携带现金。

1).银行卡

i） 中国银联借记卡
国内的银联借记卡(非双标识信用卡)，例如长城借记卡、牡丹灵通卡、龙卡储蓄卡、

中信借记卡、招行一卡通等，也可以在美国当作本地ATM Card或Debit Card使用。银联借记卡可以在Citi Bank， Wells Fargo， Washington Mutual， Chase Bank及标识、标识、和部分贴有标识的ATM取款。按照相关规贴有定，银联借记卡每卡每日取款不得超过一万元人民币等值美元，取款时国内发卡银行将收取一定手续费，具体费率、每次取现额度等请咨询具体的发卡银行（大多数发卡行收取的取款手续费为取款金额的1%+10元人民币）。此外，美国部分ATM机构还会加收$1.5-$3不等的附加费(Surcharge)。
在美国约150万家商户可受理银联密码借记卡，只要商店的刷卡机(POS)上有可以输入密码的键盘(pin-pad)，几乎都可以使用银联借记卡，包括超市、便利店、百货商场、品牌专卖店、加油站等。使用银联借记卡时，当POS询问使用RMB还是USD的时候，强烈建议使用USD，因为如果使用默认汇率，会很亏。
适宜用途：中国银联卡非常适用于携卡直接在美国消费，在中国用人民币还款；或者在美国紧急时提取美元现金。
ii). 国际借记卡
国际借记卡有１主卡带４张副卡的优势，可以实现异地快速汇款。留学国外的学子只需携带一张副卡，父母利用主卡可随时在国内任意一家银行支行网点办理存款业务，同时，存款免收手续费。
iii). 国际信用卡
国际信用卡也可以实现异地快速汇款。
父母利用主卡可随时在国内任意一家银行支行网点办理存款业务，存款免收手续费。孩子在国外凭信用卡消费，没有手续费。但如果在ＡＴＭ机取款时，手续费大约在3%。
常用信用卡包括中国银行长城国际卡（美元版）和其他银行的双币种信用卡。中行美元卡是美元单一币种结算，国内还款时要先人民币兑换美元，向卡内存入美元。还款稍微麻烦。但是中国银行作为中国最大的涉外银行，对各种业务都比较熟练，出现丢失或者被盗等紧急情况处理的比较靠谱。其他双币种卡，可以存入人民币，需要还美元账单时，通知银行自动购汇还款即可。还款方便。但是一些小银行对于外币业务不够熟练，经常在小网点办不成对外业务。

2). 银行汇款

i). 普通汇出汇款
普通电汇是最常见的汇款方式，其优点在于：可选择汇款的地点多；汇款金额不受限制，柜面现钞汇款最高为1万美元。普通汇款需要一定的手续费，个人汇款需支付汇款金额的1‰，最少每笔20元人民币，最高收取500元人民币。另外，对于汇往港、澳的个人汇款，收取80元电报费，港、澳以外的国家收取120元电报费。
普通汇款一般2天可到达对方账户内。在营业网点办理普通汇款用于解决留学费用的时候，客户需带好入学通知书、学费单、护照、签证和个人书面申请证明。
ii). 西联汇款(Western Union)
西联汇款最大的卖点是：实时到账。一般一个小时之内就可以支取。在中国邮政或

者农行办理此业务的个人填写汇款单，缴付一定手续费后，只需15分钟收款人就可在全球任何一家西联汇款代理网点领取该笔汇款。现在能办理的外币还仅限于美元现钞，收到汇款可支取美元或人民币，每笔汇款最高金额为2000美元。如向美国汇1000美元，西联汇款汇费为20美元。在办理西联汇款时，客户要带好身份证明、入学通知书和学费单。在办理西联汇款时，客户要带好身份证明、入学通知书和学费单。HEB和其他一些超市都是西联汇款的代办点，取款方便。但要注意，不是每个西联汇款的分支机构都能处理大笔汇款的。

iii). 速汇金(Money Gram)

在工行、交行或中信办理此业务的个人填写汇款单，缴付一定手续费后，只需15分钟收款人就可在全球任何一家Money Gram代理网点领取该笔汇款。如向美国汇1000美元，汇费为15美元。在办理汇款时，客户要带好身份证明、入学通知书和学费单。

iv). 建设银行汇款到美国银行账户(BOA)

免收汇费，但是好像有以下限制条件（具体可以向建设银行咨询）：

第一：国内只有上海，北京，广州等几个大城市才行，而且不是每个支行都行，有限个支行。

第二：国内每个人每天只能汇 $2000，但是可以多个人（每个人都必须到建设银行去）这边需要提供boa开户的账号，姓名，以及银行的地址。

3). 银行票据

i). 旅行支票

如果嫌汇票和电汇麻烦，还可以选择旅行支票。旅行支票的优点是，使用方便，安全性高，有编号，丢了可以挂失，孩子可随身携带。理论上，不需要兑换，可以直接花，但是$500的面值也不太方便花。除银行外，在很多国家的便利店就可兑换，而且安全性高，兑换时要求必须为本人，并且没有“有效期限”限制。

缺点：旅行支票手续费较高，在国内银行购买的时候，一般要交1%的手续费，且上不封顶，如中行规定，购买旅行支票的费用通常为购买金额的1%~0.5%，用外币现钞购买还需支付汇钞差价费，而且不仅在购买时需要缴纳手续费，兑现时也要按兑现金额的0.75%以原币扣收手续费，此外托收手续费为托收金额的0.1%，最低50元／笔，最高250元／笔，最后未花费完毕时退票还要按10元／笔收取退票费。不过经常有银行会举行免手续费的活动，比如光大银行，有免手续费还送旅行箱的活动。旅行支票在很多银行都出售，多问几家，经常会有促销活动。

ii). 票汇

票汇适合那些首次出国，还未在国外开立银行账户的留学生。采用票汇的方式：只要提供你的姓名和所在城市名称即可办理汇票。留学生可以方便地携带汇票出国，并在国外的银行办理托收。另外，票汇比电汇的手续费相对便宜（详细情况请咨询当地银行营业厅）。

4). 直接携带现金

刚到美国因为没有银行账户，无法获得美国本地的银行卡，大部分情况下需要直接用现金支付临时开支。初次到美国可以携带少量现金，大量现金随身携带十分不安全。且由于国家的外汇管制，现金的携带有严格限制：“出国时，若携带超过5000美元或等值外币出境，海关将禁止放行。如果携带金额在等值5000美元以上，1万美元以下(含)，需要到银行申请开立《外币携带证》，出境时，海关凭加盖银行印章的《携带证》来验放。而携带等值1万美元以上现钞出境，需到外汇管理局开具《外汇携带证明》，海关凭加盖外汇局印章的《携带证》验放。”

美国海关对于携带现金入境亦有规定。旅行支票和汇票金额也计入“现金金额”。“对于带进美国或者带出美国的钱数实际上是没有限制的，钱可以带入或带出，但如果随身携带超过1万以上美元现金或是票据，在入关时需要申报。”

入境时切记如实申报，不要有侥幸心理。之前发生过留学生携带超额现金入境被发现后没收的案例。

致谢

本手册是由四校联合 CSSA 主席团组织成员以及热心同学撰写的。由衷感谢所有参与本手册编写，以及为这次改版提出宝贵意见和建议的同学们！大家在 PHD 生活繁重课业和科研任务之外，腾出时间倾情投入，才使本手册得以在短短时间之内实现构想产生到首版完成。下面列出负责撰写各部分的编委成员：

穆晓婧（BCMB）整体架构整合，第零、一、四、五章撰写，第二、三章参与撰写
陈悦丹（BCMB）后期整合校对，第二、三、四章参与撰写
林侃（IMP）第三、五章参与撰写
邓攀（BCMB）第二章参与撰写
韩丹（IMP）第三章参与撰写
冉雷丽（GSK）第五章参与撰写
路宇衡（PSBS）第五章参与撰写
石玮（neuro）第五章参与撰写

本手册在编写过程中参考了哥伦比亚大学，科罗拉多大学波尔的分校，德克萨斯奥斯汀的《新生手册》，感谢兄弟院校劳动成果的分享！

《康奈尔医学院中国学生学者联合会新生手册》编委会
2013 年 7 月于纽约

附本届四校联合 CSSA 主席团成员联系方式：

四校联合 CSSA 主席：
林侃，康奈尔医学院 linkan.carl@gmail.com

常务副主席：
冉雷莉，斯隆癌症研究中心 ranleili2007@gmail.com
路宇衡，康奈尔医学院pkuluyh@gmail.com

副主席：
韩丹，康奈尔医学院 handan317@gmail.com
邓攀，康奈尔医学院 engelzora@gmail.com
黄聪，康奈尔医学院 coh2011@med.cornell.edu
陈悦丹，康奈尔医学院 claire9032@gmail.com
穆晓婧，康奈尔医学院 jin.mu129@gmail.com